

5. Folstein, M. F. 'Mini-Mental State': a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician / M. F. Folstein // J Psychiatr Res. – 1975. – № 12. – P. 189–198.

ОТНОШЕНИЕ ЛЮДЕЙ С ПСИХИЧЕСКИМИ И ПОВЕДЕНЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ К ЗАНЯТИЯМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ

Остапюк Е.С., Новицкий П.И., Оленская Т.Л., Зыгмант И.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. Во всем мире отмечается рост числа лиц, страдающих психическими заболеваниями. Психические расстройства являются второй по значимости причиной бремени болезней после сердечно-сосудистых заболеваний. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 г. психические расстройства войдут в первую пятерку болезней, ведущих к потере трудоспособности [1, с. 3]. В настоящее время в 34 странах мира, работает около 400 Клубных домов, которые обеспечивают поддержку более 50 000 душевнобольных людей. Клубный дом – это социальная служба для людей с психическими заболеваниями, модель которой описана в Международных стандартах Клубных домов, основанная на организации упорядоченного рабочего дня, уважении прав личности и достоинства каждого человека, соблюдении принципов равенства и взаимной ответственности членов и сотрудников Клубного дома за эффективность процесса реабилитации [2, с. 9].

1 февраля 2017 г. в г. Витебске (Беларусь), начал свою работу Клубный дом «Крылья надежды». Он объединил людей с различными психическими и поведенческими расстройствами (шизофрения, депрессивные расстройства). В содержание организуемых данной организацией мероприятий была запланирована разрабатываемая нами специальная программа систематических занятий скандинавской ходьбой. Потенциальные возможности этой формы физической активности рассматривались нами как эффективное средство решения задач реабилитации, а также общего укрепления физического и психического здоровья рассматриваемой категории лиц, за счет оптимизации их двигательной активности. Особая значимость придавалась коррекции психоэмоционального состояния занимающихся. Нами было доказано, что занятия скандинавской ходьбой, проводимые в клубном доме для людей с психическими расстройствами, положительно влияют на их эмоциональное состояние и могут рассматриваться в числе эффективных средств коррекции поведенческих проблем данного контингента [3, с. 9].

Цель. Определить, при помощи анкетирования, уровень эффективности внедрения скандинавской ходьбы для людей с психическими и поведенческими расстройствами в рамках проекта Клубный дом.

Материал и методы. Группа занимавшихся скандинавской ходьбой состояла из 8 членов клубного дома в возрасте от 30 до 50 лет. Занятия проводились по разработанному нами плану. После месяца занятий было проведено анкетирование, в котором участникам занятий предлагалось однозначно (да, нет, не знаю) ответить на следующие вопросы:

1. Нравятся ли Вам занятия скандинавской ходьбой?
2. С удовольствием ли Вы идете на занятия скандинавской ходьбой?
3. Чувствуете ли Вы прилив сил и энергии после занятий скандинавской ходьбой?
4. Улучшается ли ваше настроение после занятий скандинавской ходьбой?
5. Легко ли Вы переносите пешие прогулки?
6. Есть ли у Вас желание приобрести палки для скандинавской ходьбы и заниматься ею самостоятельно?
7. Посоветовали бы Вы своим друзьям и знакомым заниматься скандинавской ходьбой?

Результаты и обсуждение. Абсолютное большинство лиц (7 человек из 8-ми или 87,5%), входящих в группу занимающихся СХ сказали, что занятия им очень нравятся. На вопрос: «Легко ли Вы переносите пешие прогулки?» «да» - ответили 62,5% занимающихся, 25% – «нет» и 12,5% (1 человек) «не знаю». В тоже время все участники скандинавской ходьбы (за исключением одного занявшего нейтральную позицию) с удовольствием идут на занятия, после которых, по мнению 75% опрошенных возникает чувство «прилива сил и энергии», а на улучшение настроения ссылаются все 100% участников скандинавской ходьбы. Эффект позитивного психоэмоционального отношения опрошенных к занятиям скандинавской ходьбой подтверждается желанием 87,5% из них приобрести палки для скандинавской ходьбы с целью дальнейших самостоятельных занятий, а также посоветовать эти занятия своим друзьям и знакомым.

Выводы. Результаты анкетирования показали позитивное отношение посетителей клубного дома к занятиям скандинавской ходьбой. Прогулки сопровождаются повышением настроения, желанием вновь продолжать последующие занятия. Наряду с эффектом групповой формы занятий и физиологическим воздействием на состояние психики при физических нагрузках эндорфинов, определенную роль играют условия проведения занятий. Занятия проходили на свежем воздухе, по маршруту расположенному вдоль реки, в живописной местности, с видом деревьев, воды, камней, что безусловно составляло группу факторов успокаивающих психику занимающихся на подсознательном уровне. Предварительные результаты исследования позволяют рассматривать возможность использования скандинавской ходьбы в условиях клубного дома, как потенциальное средство коррекции психоэмоционального состояния лиц с психическими расстройствами, а также общего укрепления физического и психического здоровья.

Литература:

1. Байкова, И. А. Реабилитация и социально – психическая поддержка людей с психическими заболеваниями на уровне местного сообщества: актуальные проблемы и пути решения : информ. пособие / И. А. Байкова, Е. А. Станиславчик, О. А. Рыбчинская. – Минск, 2017. – 97 с.
2. Логвинов, И. П. Клубный дом – модель социальной службы для людей с психическими заболеваниями : практ. пособие / И. П. Логвинов ; Общ. организация «Белорусская ассоциация социальных работников». – Минск : И. П. Логвинов, 2013. – 156 с.
3. Остапук, Е. С. Влияние занятий скандинавской ходьбой на эмоциональное состояние людей с психическими и поведенческими расстройствами / Е. С. Остапук, П. И. Новицкий // XI Машеровские чтения : материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Витебск, 2017. – С. 515.

ЧАСТОТА ПОСТПРАНДИАЛЬНОЙ И ОРТОСТАТИЧЕСКОЙ ГИПОТЕНЗИИ У ПАЦИЕНТОВ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ

Печерская М.С., Соболев С.М., Рагулина Л.В., Дедуль М.И.
УО «Витебский государственный медицинский университет»

Актуальность. В настоящее время огромное внимание уделяется проблеме высокого артериального давления (АД), как значимого фактора риска развития неблагоприятных сердечно-сосудистых событий. Однако не стоит забывать и о различных вариантах артериальной гипотензии (эссенциальная, ортостатическая, постпрандиальная). Установлено, что взаимосвязь уровня артериального давления и риска развития неблагоприятных исходов носит бимодальный характер, то есть как высокие, так и низкие цифры АД ассоциированы с неблагоприятными исходами. Кроме того, эпизоды падения артериального давления значительно ухудшают качество жизни пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы [1].

Ортостатическая гипотензия (ОГ) – проявляется патологическими изменениями общей и регионарной гемодинамики, обусловленными недостаточностью приспособительных реакций системы кровообращения на гравитационное перераспределение крови в организме. Критерии ОГ четко определены - это снижение систолического АД более 20 мм рт.ст. и/или диастолического АД более 10 мм рт.ст. при переходе в вертикальное положение в течение 3 минут ортостаза.

Состояние снижения АД, вызванное приемом пищи, принято называть постпрандиальной гипотензией (ППГ). Наряду с ортостатической гипотензией ППГ является независимым фактором риска развития